

# ほけんだより

～第1号～



令和5年4月11日  
蒲刈中学校 保健室



## 1年生のみなさん、入学おめでとうございます。

養護教諭の松本明日香です。みなさんは、今だけでなく長い将来も心身ともに健康に過ごしてもらいたいと思います。みなさんと1人ずつ面談をして『心と身体』の健康について一緒に考えていきたいと思っています。何かあればいつでも保健室へ来てくださいね。



健康診断は、体の成長を確認すること、病気や異常を見つけることが主な目的です。もう1つの大事な目的は、自分の体に興味を持つことです。健康診断を機会に自分の体を見つめてみましょう。

4月14日(金)	心電図検査
4月20日(木)	耳鼻科健診
21日(金)	身体測定・視力・聴力検査 色覚検査
5月9日(火)	尿検査
9日(火)	眼科健診
12日(金)	歯科健診
15日(月)	内科健診

## 確認しよう ～保健室使用のルール～



- ① 体調が悪いときは無理せず、保健室を利用する。(話したいことがあるときもOKです。)
- ② 保健室に行くときは、原則授業担当の先生に伝える。(先生がいない場合はクラスメイトへ。)
- ③ 保健室に入るときは、ノックと挨拶をして入る。(入り方は職員室と同じです。)
- ④ 体調不良時の保健室利用は原則1時間とする。(長時間休養が必要な場合は早退となります。)

## 新型コロナウイルス感染症

### 登校前に必ず確認

体温測定



体調確認



- ・今年度も登校前に体温の測定と体調を確認し、『健康観察カード』を記入してください。
- ・体調が悪い場合は無理せずに家で休息を。

### 基本の3つの対策



換気



\*換気は常に

手洗い・手指消毒



\*タイミングを逃さずに

ソーシャルディスタンス



\*触れ合わない程度の距離で

- ・体調が悪いと感じたら早めに保健室！！

# 保健室を紹介します！



## どこにあるの？



保健室は校長室と太陽学級の間にあります♪

## ドアを開けると…



ケガや体調不良の時は、診察台に座って、体温測定や救急処置をします。保健室に来る時は、担任の先生に伝えてから来ましょう。

## 体調が悪い時には…



休養したら体調が良くなりそうな時には、ベッドでゆっくり休みながら様子をみます。それでも良くならない時には、無理をせず、家でゆっくり休養しましょう。

## 足りなくなったら…



保健室入口にトイレットペーパーなどのトイレ用品や掃除用品を置いています。必要な時は取りに来ましょう。必ず担当の先生のご了解をもらってくださいね。

## こんな時は保健室へ GO⇒

- 体や心のことについて知りたい時
- 身長や体重、血圧、視力を測りたい時
- 悩みや相談がある時
- イライラしたり、悲しくて気持ちを落ち着かせたい時 等

まずは  
たくさんお話ししましょう♪